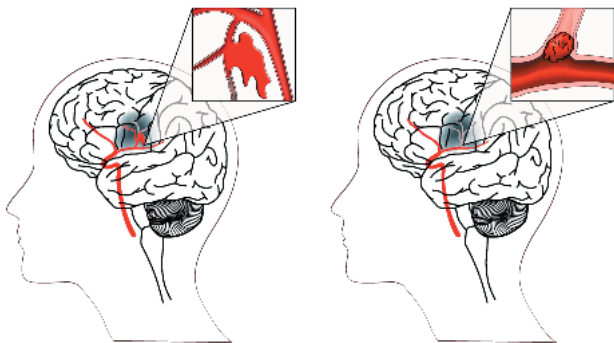




中風面面觀

何謂中風?

流向腦部的動脈血液突然中斷或停止時，中風便會發生。動脈中的血液停止流動是由於血流被血塊或斑塊阻斷（稱為**缺血性中風**）或動脈破裂（稱為**出血性中風**）。



出血性中風

缺血性中風

血液停止流動時，大腦無法獲得所需的氧氣，因此該區域的腦細胞會死亡，並可能受到永久性損傷。

何謂TIA?

TIA表示短暫性缺血發作，也叫”小中風”。TIA的危險因素和症狀與中風相同。但是TIA的症狀在24小時內就可消失。患有TIA的人發生中風的幾率比常人大得多，因而不應該忽視TIA。

如何識別中風或TIA的徵兆?

詢問以下三個簡單問題，有助於識別中風的徵兆：

臉部——病人能否微笑？有沒有嘴巴或眼瞼下垂？

手臂——病人能否舉起雙臂？

談話——病人能否清晰地講話並理解您說的話？

時間——迅速行動，呼叫000。

中風是一種醫學急症。如果您發現有任何中風的徵兆，請立即撥打**000**呼叫救護車。

中風的其他徵兆包括：

- **眩暈**，失去平衡或不明原因的跌倒
- **視力喪失**，突發性，或者是單眼或雙眼視力降低
- **頭痛**，通常嚴重而突發，或不明原因的頭痛性質的改變
- **進食和飲水困難**

中風有何後果?

中風的後果因人而異，取決於中風在腦內發生的部位和面積、一般健康狀況和多快得到治療。得了中風之後，您在以下方面可能會有困難：

- **行走或站立。**
- **使用手臂。**
- **交流：**講話困難、理解別人對您說的話困難、閱讀困難、書寫困難或兼而有之。
- **思維：**思維和記憶困難，包括記住時間和地點，而且注意力難以集中。
- **平衡或協調運動：**站立或端坐（不跌倒或斜向一邊）困難。
- **吞咽：**吞咽各種食物、飲水甚至吞口水均有困難。
- **視力：**單側視物困難，或難以感知物體有多近。
- **忽視一側軀體：**難以面向或感知軀體較弱的一側。
- **感覺：**五官（嗅覺、觸覺、味覺、視覺和聽覺）接收資訊困難。
- **上廁所：**大小便控制困難。



- **情緒**：發怒、感到挫折、傷心、失落和抑鬱很常見。
- **疲乏**：疲憊和厭煩感，或感到太累而不想做事。
- **性生活**：擔心過性生活或身體發生變化以致性交困難。
- **食欲**：進食或飲水的欲望較平時弱。

預防

如何預防中風或再次中風？

您可以通過獲悉並控制您的危險因素來預防中風：

有許多因素會增加您中風的危險。一些中風危險因素是無法控制的，包括年齡、性別和中風家族史。

您可以通過控制一些危險因素來降低您發生中風的幾率：

- **高血壓**
- **高膽固醇**
- **心律失常**（心房顫動）
- **糖尿病**

減少中風風險的藥物治療包括：

降血壓藥（抗高血壓藥）——除非有醫學方面的原因不能服藥，否則每一位有過中風或TIA的人都應該服用。

抗血小板藥——使血液變稀，有助於防止血液形成血凝塊。除非有醫學方面的原因不能服藥，否則每一位有缺血性中風的人都應該服用抗血小板藥。

抗凝劑——有助於防止血管內的血塊不再增大，並防止新的血塊形成。

降低膽固醇藥：除非有醫學方面的原因不能服藥，每一位有缺血性中風或診斷為TIA的人都應該服用。

預防中風的一些關鍵建議：

- **鍛煉**——每天輕度鍛煉達30分鐘
- 如果您有高血壓，請減少食鹽攝入量
- 大量進食水果和蔬菜
- 減少飲食脂肪的攝入量
- 戒煙並避免被動吸煙
- 遵醫囑服藥
- 享受社交生活，保持積極心態
- 向醫生諮詢更多建議

評估

我得了中風或TIA以後應該做哪些檢查？

發生中風後的早期檢查有助於確定中風的類型、引起中風的原因、中風發生的腦部位置、中風的後果以及一般健康狀況。

每一位得了中風或TIA的人均應該接受：

- **腦部掃描：CT（電腦體層攝影術）或MRI（核磁共振成像）**

您可能需要進行的一些檢查包括：

- **血液檢驗**
- **頸動脈超聲檢查**
- **心臟測試**

治療

我應該接受什麼治療？

中風以後的早期治療很關鍵。中風有三項經過驗證的治療措施：

1. **在中風病房接受護理**——中風病房是醫院的一種特殊病房，有專業的隊伍照看中風患者。
2. **tPA**——如果您在中風後2-3小時內到達醫院，那麼您可能會接受藥物血栓溶解治療（或tPA）。這種藥物能夠分解導致您中風的血塊，只能用於缺血性中風患者。
3. **阿斯匹林**：缺血性中風患者得儘快服用（48小時內）。



誰會幫助我康復？

您的中風醫療團隊是一組健康專業人員，負責對您進行評估、日常護理、治療和宣教，並援助您和您的家人/看護人員。

- **醫生**：協調您的醫療護理，幫助您和您的家人/看護人員作出知情選擇。
- **護士**：提供24小時護理。
- **營養師**：確保您獲得足夠的營養和液體。
- **職業治療師**：幫助您完成日常任務，對康復器材的使用提出有益的建議。
- **理療師**：幫助您改善中風後的行走姿勢。
- **心理學家**：對您的思維能力進行評定，幫助您應對和適應中風後的生活。
- **語言病理學家**：幫助您講話或理解別人對您說的話，幫助吞嚥困難者。
- **社會工作者**：幫助改善中風對您的情緒和社交的影響，組織社區資源。

我需要康復治療嗎？

早期康復治療將增加您獲得良好恢復的機會。對康復治療的需要因人而異。康復治療可在您接受治療的醫院、另一家醫院、公共衛生中心或您的家裡進行。您和中風醫療團隊將制定個體目標，幫助您康復，並將根據您的進展情況不斷調整。

在您的恢復情況沒有顯著變化時，康復治療通常會停止。您可以通過制定自己的目標並努力達標，繼續自我康復。在沒有治療的情況下，很長時間內仍會有功能恢復，所以請堅持鍛煉，訓練身體用不同的方式做事。

出院

出院計劃

出院前，中風醫療團隊會同您和家人／護理人員開一個家庭會議。您可以談論您所需要獲得的支援，以便幫助您復工、休養、恢復性欲和駕駛能力。您將制定一項回家計劃。您有什麼疑問都可以在這次家庭會議上提出來。

出院到住宿機構

如果您不能獨立照顧自己，而且家人/看護人員無法滿足您所需要的護理，那麼您的中風醫療團隊將會推薦您出院後到護理院所。有關選擇護理院所的情況，社會工作者會向您提供。對於一些中風患者來說，這可能僅是繼續好轉時的一種暫時解決方法。

得了中風或TIA以後的生活

習慣中風或TIA之後的生活是一件困難的事情。許多中風和TIA患者害怕再次中風。很多人發現，在他們恢復獨立能力期間很難依靠別人的幫助。您回家時，家人和朋友是您最重要的支持。

抑鬱

抑鬱並不僅僅是情緒低落，而是一種嚴重的疾病，會導致正常的日常活動難以進行。高達三分之二的中風患者會有抑鬱。看護人員也普遍存在抑鬱。如果您擔心自己或其他人有抑鬱，請找醫生諮詢，這點很重要。欲知詳情，請撥打1300 22 4636，聯絡beyondblue。

藥物

繼續服用醫生給您開的各種藥物，這點很重要。如果您發現有副作用，有什麼疑問或想停止藥物治療，請務必告訴醫生。



排便控制

中風以後，難以控制大小便很常見。這可能讓您感到難受、困窘和苦惱，但有改善措施。您可以找醫生談話，諮詢改善排便控制的資訊。欲知詳情，請聯絡National Continence Helpline（1800 33 00 66）。

疲乏

疲乏是指提早感到精疲力竭，或感到太累而不能做事。這可以在中風發生後最初幾周或幾個月，而在有些中風患者身上，可以持續數年。但對很多人來說，這並不會隨著時間的推移而改善。

開車

開車是一項複雜的任務，需要很多技巧，對於中風患者來說可能很困難。建議您中風或TIA後至少一個月內不要開車。開車前請告知醫生，以便他為您做體檢。請將您健康狀況的任何改變，都告知當地的執照頒發當局，這是您的法定責任。

休閒

中風會導致強烈失落感。如果有可能，請恢復您的舊嗜好和興趣，並尋求適當的新興趣，這點很重要。各社區中心提供了休閒活動和許多興趣課程，您可能會喜歡。

中風後的工作

由於身體的改變、缺少動力、疲乏和注意力不集中或記憶力差，要復工可能很困難。但由於個人和經濟原因，恢復工作可能會很重要。您當地的Centrelink（13 23 00）和Community Rehabilitation Service（1800 624 824）可以幫助您尋找工作。

經濟

中風會影響您的收入，尤其是您中風之前有工作。如果您沒有能力復工，就可能有資格獲得殘疾人福利金(Disability Support Pension)。欲知詳情，請聯絡Centrelink（13 23 00）。

性欲

中風可以引起身體和情緒的改變，會影響您的性交能力或欲望。有些藥物治療的副作用也可以引起性欲下降。

很多人認為性生活會增加他們再次中風或TIA的風險，因而不敢恢復性生活。研究表明性生活和中風之間沒有關聯，而且事實上適中的鍛煉對中風的人是有益處的。

如果您有任何疑慮，請諮詢醫生。

家庭

中風和TIA很可能會影響您的家庭。家庭成員的角色可能需要改變，包括財務、家務、購物、做飯或撫養。

您和家人可能需要求助於別人。您應該和家人討論這些變化。

有家人中風後，子女經常會問一大堆問題，而且感到很害怕。家庭討論應該把子女考慮進去，並且/或者花時間詢問他們有什麼疑問。

我可以做些什麼以盡可能恢復？

- 保持健康活躍
- 找其他的中風患者和看護人員交談
- 遵循您的康復治療計劃
- 遵醫囑服藥
- 儘早開始做您中風之前在做的事情



strokefoundation

看護人員——對我來說意味著什麼？

中風患者回家後，經常需要別人幫助他們進行日常活動。這些人——看護人員，也會受到中風的影響。

如果您是看護人員，請不要感到孤單——尤其是如果得不到家人的幫助和支持時，這一點很重要。您生活上的改變，以及您與看護對象之間的關係可能會非常恐怖而緊張。作為看護人員，您可能會有複雜的感受，對生活上的變化感到憤慨。這些感覺和反應都是正常的。

記住您自己的需要，這點很重要。您在自己的生活受到中風影響前做什麼，現在就繼續做什麼

看護人員常常需要提出援助方面的請求。援助可以來自其他家屬成員、朋友、看護人員支持小組或社區服務。建議您定期休息。定期暫休能讓您一年有幾星期的假期。

欲知詳情，請撥打1800 242 636聯絡，Carer Resource Centre，或撥打（02）6122 9900，聯絡Carers Australia。

欲知詳情

請撥打1800 787 653（免費電話）聯絡StrokeLine，或瀏覽我們的網站 www.strokefoundation.com.au

其他語言

This fact sheet is also available in English.



strokefoundation

National Stroke Foundation. ABN 420 061 733 79

地址：Level 7, 461 Bourke Street, Melbourne VIC 3000

電話：03 9670 1000 傳真：03 9670 9300

StrokeLine: 1800 787 653

電郵：admin@strokefoundation.com.au

www.strokefoundation.com.au

© January 2009

